

Суицид – серьезная проблема среди подростков

Он является одной из причин подростковой смертности в возрасте 15-19 лет. Только несчастные случаи и убийства встречаются чаще в этой возрастной категории. Ежегодно все больше и больше подростков совершают самоубийство. Очень тяжело фиксировать попытки суицида, поскольку во многих случаях родители не обращаются в больницу или сами попытки не считаются таковыми. Согласно данным, в 2005 году 17% старшеклассников всерьез задумывались о попытке самоубийства; 13% планировали его; 8% совершали их. Суицидальное поведение среди женщин и мужчин отличается по характеру, при этом женщины втрое чаще совершают его. Тем не менее, юноши в четыре раза чаще умирают в результате этих попыток из-за особенностей методов. Девушки часто прибегают к передозировке наркотических средств или вскрытию вен, в результате чего возрастает вероятность спасения. Парни используют оружие, вешаются или прыгают с высоты, что приводит к мгновенной смерти. Большинство случаев суицида совершается среди белокожих мужчин, хотя в последнее время наблюдается возрастания попыток самоубийства среди афроамериканцев.

Факторы риска

Большинство молодых людей, которые планируют самоубийство, имеют психологические проблемы, такие как депрессия или биполярное расстройство (то, что раньше называли маниакально-депрессивный психоз), зависимость от алкоголя или наркотиков или все одновременно. Опыт и прошлое подростка так же увеличивают риск суицида. Например, семейная предрасположенность, предыдущие попытки причинить себе вред или уход из дому. Подросток может прибегнуть к этому в ответ на стрессовую ситуацию, потерю или конфликт с другим лицом.

Настораживающие признаки

Перед попыткой самоубийства можно заметить определенные признаки. Если Вы заметили признаки употребления наркотиков и алкоголя или депрессивное состояние, немедленно обратитесь за помощью.

Ребенок может сообщать о планированном суициде разными способами:

- Словами
 - Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью.
 - Постоянные жалобы на то, что он плохой или “гнилой внутри”.
 - Вербальные намеки: “Лучше бы я умер!” “Не хочу больше быть для тебя проблемой!” “Нет смысла” “Больше не увидимся”.
- Действиями
 - Удаление от друзей или семьи
 - Изменениями аппетита, сна или внешнего вида.
 - Внезапное падение успеваемости.
 - Все свои дела приводит в порядок, например, убирает любимые игрушки, приводит свою комнату в порядок, выбрасывает необходимые вещи.
 - Действует в спешке, враждебен, раздражен или часто бывает в гневе.
- Чувствами
 - Чувствует безнадежным, виновным или смущенным.
 - Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще.

- Внезапно меняет настроение, например, пребывает в состоянии радости после периода депрессии (возможно, что таким образом находит выход из ситуации).
- Попытка самоубийства одноклассника, друга или кумира может дать импульс к совершению суицида Вашим ребенком. Иногда попытки следуют одна за другой, когда один случай провоцирует другого человека, который уже находится на грани.

Что делать?

Существует несколько советов для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
 2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
 3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
 4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
 5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
 6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
3. Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния (провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими).
4. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования; обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса; оказание подростку социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д. При необходимости включение подростка в группу социально-психологического тренинга.
5. Проведение психокоррекционных занятий по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Если Ваш ребенок постоянно расстроен, злобен или отчужден, обратите на это внимание и попробуйте наладить контакт. Если Вы обеспокоены тем, что ребенок может навредить себе, прямо спросите об этом, хотя это может быть и не легко. Разговор поможет ему осознать, что он не один и о нем заботятся. Если Вы обеспокоены безопасностью ребенка, не оставляйте его одного. Наиболее важным является серьезное отношение к попытке совершить самоубийство. Если Ваш ребенок или кто-то из Вашего окружения имеет такие намерения обратитесь в службу доверия.

Телефоны доверия при попытках суицида:

- **8 475 2 45-67-67**
- **8 475 2 53-33-72**